

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pencak silat merupakan warisan budaya tak benda Indonesia yang memiliki nilai seni, olahraga, dan bela diri. Setiap gerakan dalam pencak silat mengandung makna filosofis serta fungsi praktis, seperti sikap pasang, menyerang, dan bertahan. Sebagai cabang olahraga prestasi, pencak silat tidak hanya mencerminkan identitas budaya bangsa, tetapi juga telah berkembang dan diakui dalam lingkup internasional. Dalam ranah kompetitif, pencak silat terbagi menjadi dua kategori utama, yaitu tanding dan jurus. Salah satu nomor yang paling konsisten dipertandingkan dalam berbagai tingkat kejuaraan adalah nomor jurus tunggal, karena dianggap relatif mudah untuk diikuti oleh atlet yang sudah menguasai urutan gerakannya.

Namun, meskipun terlihat sederhana, kategori ini menuntut keterampilan motorik yang tinggi, teknik yang presisi, kekuatan fisik, serta koordinasi dan konsentrasi yang baik. Nomor tunggal terdiri dari 100 gerakan yang terbagi ke dalam 14 jurus, termasuk jurus tangan kosong, jurus golok, dan jurus toya. Di antara ketiganya, jurus senjata (golok dan toya) sering kali menjadi bagian yang paling menantang, terutama bagi atlet pemula. Hal ini dikarenakan jurus senjata membutuhkan kontrol, kekuatan, dan ketepatan gerak dalam penggunaan alat yang memiliki risiko cedera jika tidak dikuasai dengan baik.

Pada praktiknya, banyak atlet pemula mengalami kendala dalam menyelaraskan gerakan jurus senjata. Kesalahan umum meliputi teknik grip yang tidak tepat, posisi kuda-kuda yang salah, serta kurangnya kontrol terhadap arah dan kekuatan gerakan senjata. Jurus ke-9 (golok) dan jurus ke-12 (toya) menjadi contoh rangkaian gerak yang berisiko tinggi karena menuntut kekuatan dan presisi dalam waktu yang bersamaan. Atlet sering kali merasa takut menggunakan senjata karena khawatir cedera dan takut terkena dirinya sendiri saat memainkan senjata, yang pada akhirnya menurunkan kepercayaan diri dan menghambat proses pembelajaran.

Masalah tersebut diperparah oleh kurangnya program latihan yang terstruktur dan berorientasi pada pencegahan cedera. Banyak latihan difokuskan pada penguasaan teknik, namun tidak diimbangi dengan persiapan fisik, edukasi keselamatan, dan progresi latihan yang sistematis. Padahal, dalam konteks pembinaan atlet pemula, pencegahan cedera sangat penting karena berkaitan langsung dengan keberlanjutan performa dan motivasi atlet. Cedera, sekecil apa pun, dapat mengganggu progres, memperlambat waktu latihan, dan bahkan menyebabkan trauma psikis pada atlet muda.

Berangkat dari permasalahan tersebut, dibutuhkan pendekatan latihan yang tidak hanya menekankan pada penguasaan teknik jurus senjata, tetapi juga mengintegrasikan prinsip-prinsip antisipasi cedera. Inovasi dalam metode latihan seperti penggunaan alat bantu lunak menyerupai senjata golok dan toya, penguatan otot inti, peningkatan fleksibilitas, serta pendekatan edukatif terhadap teknik dasar dapat menjadi solusi. Pendekatan ini memungkinkan proses pembelajaran yang lebih aman, efektif, dan mendalam, khususnya bagi atlet pemula. Program latihan seperti ini dapat menjadi fondasi penting dalam membentuk keterampilan motorik sekaligus menanamkan kesadaran terhadap risiko cedera dan cara mengantisipasinya.

Penelitian ini dilatar belakangi oleh pengamatan langsung peneliti terhadap atlet-atlet pemula di perguruan Pencak Silat Keluarga Pencak Silat Nusantara (KPSN), di mana 10 dari 14 atlet jurus belum menguasai jurus senjata dengan baik dan aman. Dari penilaian pelatih, performa mereka dalam menampilkan rangkaian jurus secara penuh hanya mencapai 50–60%, disebabkan oleh stamina yang belum optimal dan kurangnya pemahaman teknik. Hal ini diperkuat oleh pengalaman pribadi peneliti yang juga pernah mengalami kelelahan saat menjalani jurus senjata di bagian akhir rangkaian jurus tunggal, yang menyebabkan berkurangnya fokus dan meningkatnya risiko cedera.

Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk menjawab kebutuhan praktis dan akademis dalam penyusunan program latihan yang lebih komprehensif. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi efektivitas penerapan program latihan dengan pendekatan antisipasi cedera dalam meningkatkan keterampilan jurus senjata pada atlet pemula pencak silat

nomor tunggal. Hasil dari penelitian ini diharapkan mampu memberikan kontribusi nyata dalam pengembangan metode latihan yang lebih aman, terstruktur, dan berorientasi jangka panjang, serta menjadi referensi bagi pelatih dan komunitas pencak silat secara luas dalam mencetak atlet yang lebih terampil dan tangguh.

B. Fokus Penelitian

Berdasarkan penjabaran dari latar belakang masalah di atas, peneliti membatasi masalah supaya tidak terjadi penyimpangan dari tujuan penelitian. Fokus utama penelitian ini hanya pada lingkup upaya peningkatan keterampilan jurus senjata pada jurus tunggal pencak silat melalui penerapan program latihan dengan mengantisipasi cedera.

C. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan fokus penelitian, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana penerapan program latihan dengan antisipasi cedera dapat meningkatkan keterampilan jurus golok pada atlet pemula?
2. Bagaimana penerapan program latihan dengan antisipasi cedera dapat meningkatkan keterampilan jurus toya pada atlet pemula?

D. Tujuan Penelitian

1. Meningkatkan efektivitas penerapan program latihan dengan antisipasi cedera dalam keterampilan jurus golok pada atlet pemula.
2. Meningkatkan efektivitas penerapan program latihan dengan antisipasi cedera dalam keterampilan jurus toya pada atlet pemula.

E. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat Teoretis
 - a. Penelitian ini memperkaya teori tentang strategi latihan dalam seni bela diri, khususnya pencak silat, dengan menekankan pentingnya integrasi antara teknik dan pencegahan cedera.

- b. Penelitian ini mendukung pengembangan teori mengenai peran keselamatan dalam desain latihan, serta hubungan antara teknik yang tepat dan peningkatan keterampilan.
- c. Kontribusi diberikan terhadap pemahaman bahwa latihan sistematis yang menggabungkan aspek teknis dan kebugaran dapat meningkatkan performa sekaligus mengurangi risiko cedera.
- d. Penelitian ini menambah dimensi baru dalam ilmu keolahragaan melalui pendekatan holistik yang menggabungkan teknik olahraga, strategi latihan, dan kesehatan fisik atlet.

2. Manfaat Praktis

- a. Memberikan pedoman bagi pelatih dalam menyusun program latihan jurus senjata yang lebih aman, terstruktur, dan sesuai dengan kebutuhan atlet.
- b. Membantu atlet meningkatkan keterampilan teknik sambil meminimalkan risiko cedera, sehingga mereka dapat berlatih lebih efektif dan konsisten.
- c. Program latihan yang dikembangkan bersifat fleksibel dan dapat diterapkan pada berbagai tingkat kemampuan atlet, baik pemula maupun lanjutan.
- d. Pendekatan ini menumbuhkan kesadaran atlet terhadap pentingnya menjaga kebugaran dan mencegah cedera jangka panjang, sehingga mendukung keberlanjutan karier olahraga mereka.